

EL SECRETO

Resumen por **Swami Krishnananda** del Instituto de Yoga Retiro (Madrid)
(www.yogaretiro.es)

Algo que siempre ha existido a lo largo de la Historia y que los que lo han conocido (gobernantes y personas de éxito y prestigio) no han querido, no ha sabido o no han tenido medios para compartirlo con la gente común del pueblo.

Hay algo que realmente crees que quieres obtener para hacer tu vida más plena:

¿Salud Perfecta? ¿Abundancia material? ¿Sentimental? ¿Iluminación espiritual?

Muchos de los llamados “Milagros” siguen al aplicar “El Secreto”

El Secreto no es nada más que el entendimiento y aplicación consciente de **la ley de Atracción** que existe y penetra todas las dimensiones del Universo desde la misma atracción de la gravedad que atrae tus pies a la Tierra. Aquí vamos a aplicarla al mundo del Pensamiento.

Piensa por un instante que eres un imán. **Lo semejante atrae lo semejante**

Nuestra labor principal como ser humano es tener y poner claro en nuestras mentes lo que queremos y permitir que la invocación de este pedido ocurra correctamente.

Te conviertes en aquello que piensas. Pero también, y más práctico al darte cuenta de ello, atraes aquello en lo que más piensas aunque realmente no lo quieras.

Este poder está actuando como Ley Eterna da igual que seamos conscientes o no de ello. Se hará útil a Ti aplicándolo en la secuencia: PENSAMIENTO, CONVERTIR, AGRADECER

El pensamiento tiene una frecuencia magnética específica que atrae las formas que estén en su misma frecuencia.

¿DÓNDE ESTA EL PROBLEMA?

Mucha gente piensa en lo que no quieren, y se preguntan porque siempre se muestra eso una y otra vez.

A la ley de Atracción no le importa si percibes algo bueno o malo o si lo quieres o no. Responde a tus pensamientos y sobre todo a lo que sientes sobre estos y de eso es de lo que más vas a tener.

Mira y recibe sin intentar huir, las cosas que no quieres pero no te concentres en ellas. Emite pensamientos relacionados con las cosas que si quieres para concentrarte solo en estos.

Así que atraes los pensamientos que tienes en tu Conciencia sean estos conscientes o inconscientes. Estos últimos tendrán mas poder si nuestra vida es demasiado acelerada.

Aunque, por supuesto que puede haber pensamientos positivos en el subconsciente que ya hemos creado anteriormente, lo cual al menos nos protegerá en cierta forma.

Todo esta disponible alrededor nuestro. Abre los ojos y mira. Todo se puede simplificar en que eres inevitablemente una magneto en acción.

Y esto no es una imaginación de chiflados. **La física cuántica dice que no puede haber ningún universo posible sin una mente que lo elija. La mente entra en todo momento y actúa dando forma a la percepción.**

Si comienzas a pensar por primera vez sobre la responsabilidad que te pueda suponer no cambiar tus pensamientos negativos en positivo; para que te muevas tranquilo en este campo y puedas disfrutar con tu proceso de auto transformación te diremos que:

Los pensamientos negativos nunca tendrán mas fuerza que lo positivos porque han nacido de la dualidad desde un estado inconsciente alejados de la pura Conciencia que es tu Naturaleza real. **Mientras que los positivos tienes una conexión directa a tu Fuente de bienestar.**

El tiempo te ayudara en este campo ya que todo no tiende a manifestarse instantáneamente. Así que podrás mirar, hacer tus experimentos, elegir e incluso dudar y evolucionar hacia elecciones más definitivas.

Muchos lideres del pasado conocían “El Secreto” pero no lo compartieron debido a la época de oscuridad en la que vivieron. No es el caso ahora. Por ello esta llegando a Ti.

HAY QUE ACEPTAR DEFINITIVAMENTE, AUNQUE NO LO CONSIGAMOS AL PRIMER INTENTO QUE HEMOS ATRAIDO TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS DE NUESTRA VIDA ACTUAL y esto forma parte de la aplicación de “EL Secreto”

Al tomar responsabilidad sobre esto ultimo, entonces **veremos que muchas veces atraemos cosas por defecto.** Pensamos que no tenemos control sobre nuestras circunstancias; **nuestros pensamientos y sentimientos están en automático y por lo tanto atraemos muchas veces por no elegir.**

Podría parecer que hay que hacer mucho trabajo para controlar los pensamientos, algo que yo también pensé por mucho tiempo, pero esto es solo aparente. No trates de controlar todos los pensamientos, es una locura.

Nuestra gran ayuda será dejar entrar en acción a nuestro sistema emocional para que actúe como guía.

TU SISTEMA DE GUIADO EMOCIONAL (SGE) es lo que te ayuda a comprender lo que estas pensando con relación a sus futuros efectos. **Tus pensamientos causan tus sentimientos. Las emociones son un regalo para hacernos saber lo que estamos atrayendo. Además**

pueden ser resumidas simplemente en dos emociones básicas que engloben a todas.

Una que te hace sentirte bien (felicidad, amor, gratitud etc.) y otra que te hace sentirte mal (miedo, ira, cólera, preocupación, etc.

Si hay un pensamiento que te hace sentirte mal, el SGE te dice que lo que estas pensando ahora no esta en consonancia con lo que realmente quieres. En otro nivel se llama malas ondas, mala frecuencia o como quieras llamarlo.

Si el pensamiento te hace sentir bien (amor, felicidad, etc.) El SGE te dice que lo que estas pensando esta en sincronicidad con lo que quieres.

Por lo tanto es muy simple, **ESTAS ATRAYENDO LO QUE SIENTES**. Así que si te sientes bien, mantenlo.

Nuestros pensamientos son un mecanismo de retroalimentación de si estamos en la senda correcta o no. Cuanto mejor te sientas estarás mas en consonancia.

En todo momento del día estamos ofreciendo pensamientos que están literalmente formulando la experiencia futura y podrías decir por la forma en que sientes si las cosas hacia las que te estas moviendo te favorecerán cuando las consigas

LO QUE SEA QUE ESTAS SINTIENDO ES UN REFLEJO PERFECTO DE LO QUE ESTA EN PROCESO POR VENIR.

Obtienes lo que sientes no tanto por lo que piensas sino por la espiral en la que entras. Un ejemplo muy ilustrativo suele ser este: **así como te levantas de la cama, así va el día.**

De esta forma los ricos se hacen más ricos y los pobres se hacen más pobres.

Puedes empezar a sentirte bien ahora mismo incluso si no esta ahí lo que deseas y lo que ocurrirá es que el Universo responderá a la naturaleza de tu canción o sentimiento interno y se manifestara porque es de la manera en que sientes.

Así que básicamente, el pensamiento y el sentimiento van juntos con relación a lo que atraes a tu experiencia sea o no sea lo que quieres.

LO QUE PIENSAS Y SIENTES Y LO QUE MANIFIESTAS ES SIEMPRE IGUAL SIN EXCEPCION.

Abriéndote a esto significa que cada pensamiento que hayas tenido en el pasado puede ser cambiado con un cambio de actitud.

Es muy importante sentirse bien porque esa es la señal que mandas al Universo.

Busca cambios de actitud simples. **El Secreto actúa desde lo simple y natural.** Comienza cantando o pensando en alguna escena preciosa de la vida. Bloquea todo menos ese pensamiento para empezar a sentirte bien. Por ejemplo, cuando sientes amor por tu mascota, ¡qué regalo utilizar esas oportunidades!

Y cuando empiezas a acostumbrarte a esto, cuando utilizas tu SGE y guías tus pensamientos en la manera en que te hacen sentir, y cuando te das cuenta de la correlación entre lo que estas pensando y sintiendo y lo que va a venir a Ti, antes de que te des cuenta sabrás que eres el

creador de tu propia realidad. Aquellos que te observan en la distancia se quedarán asombrados de la vida perfecta que vives. La vida puede y debe ser fenomenal cuando empiezas a aplicar “El Secreto”.

Muchos preguntaríamos: **¿Cuál es el trabajo del individuo y cual el del Universo en la aplicación de “El Secreto”?**

El trabajo del Universo siempre es el mismo: “Tus deseos son ordenes para mí” como dice el genio gigante de la lámpara de Aladino.

En las diferentes tradiciones de la Historia, da igual los nombres que utilicemos, siempre han tratado de recordar que siempre ha habido Algo más grande que nosotros.

Así, el **PROCESO CREATIVO TENDRA TRES PASOS: PEDIR, RESPONDER, Y RECIBIR.**

1.- PEDIDO: debes pedir lo que quieres. No hay falta ni palabras. El Universo responde al pensamiento; aunque será útil si escribes lo que quieres en presente con el mayor numero de detalles posibles. Ej. Yo soy,..... Yo tengo..... Yo Hago..... Yo siento.....

Esto puede y debe ser completamente divertido. Es como tener un catalogo y hacer tu pedido. Es así de fácil

2.- LA RESPUESTA: ésta es tarea del Universo. Él lo hará por Ti. Todas las fuerzas del Universo responden a tu pensamiento y las cosas empiezan a colocarse.

Importante: muchos de nosotros no nos permitimos querer lo que de verdad queremos porque no sabemos como va a llegar. Pero esto no debería preocuparte. **No necesitas saber como se reestructurará el Universo.** Mucha gente a lo largo de la Historia ha conseguido infinidad de cosas sin saber como conseguirlas. No sabes como, pero te será mostrado. Tu atraerás la forma. **Pero si debes saber lo que estas pidiendo y completar tu pedido.**

3.- RECIBIR: Debes ponerte en consonancia con lo que estas pidiendo. Cuando hay consonancia te sientes bien; tienes entusiasmo, pasión y agradecimiento. Pero si sientes desesperanza, miedo, ira, eso indica que no estás en consonancia con lo que estás pidiendo.

Asi que cuando te das cuenta de que todo depende de lo que sentimos, y gracias al SGE, entonces empiezas a guiar tus pensamientos en base a como te hagan sentir. Poco a poco encontrarás el lugar del pensamiento de eso y ahora era uno con eso y ahora debe manifestarse en tu experiencia.

Y cuando conviertes esta fantasía en un hecho, estás en posición de construir mayores fantasías. Esto es el proceso creativo.

La ley de atracción y su estudio crea un campo para concebir lo que te ayudará a generar los sentimientos de tener el deseo ahora. Ejemplo: Ve a probar ese coche. Haz lo que tengas que hacer para crear generar los sentimientos de tenerlo ahora. Mira tus manos atentamente, respira, siente cada uno de tus dedos, cierra tus ojos, cierra tus dedos rodeando el volante tu corre, respira como si estuvieras acelerando el motor y

moviéndote o girando una curva y disfrutando en el presente. Esto te ayudara literalmente a atraerlo. No es divertido.

Puede ser que se manifesté o podrás tener alguna idea, inspiración o acción a tomar.

Podrías decir, “Oh sí, podría hacerlo de esta forma, pero no me gusta”. No estarías encaminado si ese es el caso. **A veces la acción será requerida, pero si de verdad lo estas haciendo en consonancia con lo que el Universo te esta entregando, te hará sentir alegría y te sentirás tan vivo/a que el tiempo se pasara y podrías realizar esa acción todo el día como es el caso de que escribe estas líneas.**

Al Universo le gusta la velocidad, sin retrasos, sin dudas. Cuando la oportunidad está ahí, cuando el impulso está ahí, cuando la intuición empuja desde dentro, ACTUA, ese es tu trabajo y eso es lo que tienes que hacer.

Atraerás todo lo que demandes: dinero, personas, libros, etc. Tienes que poner atención hacia lo que estas atraído, porque mientras mantengas imagen de lo que quieres, vas a ser atraído a las cosas y estas van a ser atraídas a Ti. Esto ocurre literalmente a través de la realidad física con y a través tuyo y lo hace por Ley.

La maravilla es que puedes partir de la nada y de ahí un camino se abrirá.

Un coche viaje de Madrid a Barcelona por la noche y lleva sus luces encendidas y el conductor puede ver no mas allá de 100 o 200 mts., pero puede hacer su recorrido perfectamente y llegar a su destino. Confia que después de los primeros 200 mts. van a aparecer los siguientes 200 mts. visibles. Asi ocurre con tu vida. Se mantendrá evolucionando sin ver el futuro completo y te llevara a tu destino o que sea que de verdad quieres, porque tu lo quieres. Da el primer paso con fe, no tienes que ve todo el camino, tan solo da el primer paso y el resto vendrá naturalmente.

También podrías preguntar: **¿Y cuanto tiempo me va a llevar aplicar “El Secreto” y recibir el pedido?** No existe ningún libro con reglas que diga 30 minutos, 3 días o 1 año. Lo que cuenta es la consonancia que tengas con el Universo, como ya hemos dicho, y eso es cosa tuya. El tamaño de lo que pidas no es nada. El Universo lo hace todo con esfuerzo cero. Todo es natural. Esta planeado. Es todo lo que esta pasando en tu mente. Tu querrás fijar reglas como: “Esto es grande así que va a llevar algo de tiempo, esto es poco así que lo conseguiré en una hora”. Pero el Universo no tiene esa regla. Tu debes proveer las sensaciones de tenerlo ahora y eso producirá la respuesta en tiempo correcto para tu evolución personal.

Muchas personas se sienten mal por sus circunstancias actuales y nosotros, los que aplicamos El Secreto, tratamos de decirles que cualquiera que sea su realidad actual, ésta cambiara en el momento de empezar a usar “El Secreto”.

La sensación de estancamiento viene por tener los mismos pensamientos una y otra vez de modo que se obtienen los mismos resultados.

La mayoría de la gente ofrece un pensamiento en respuesta a lo que esta observando, da igual que sea positivo o negativo. La ley actúa siempre. Si lo miras como lo que es y piensas como lo que es atraes mas de ello.

Tienes que encontrar una manera de acercarte a lo que es a través de una posición estratégica diferente. Ejemplo: si cada vez que ves tu cuenta corriente sin dinero, miras o imaginas el papel en el que escribiste que en tu cuenta siempre hay mas de tantos Euros.

Hay que observar las situaciones como algo que pertenece al pasado. Lo que vemos y como nos sentimos es el residuo de pensamientos y acciones pasadas. Si solo vivimos del residuo, nos condenamos a tener de lo mismo en el futuro. Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.

¿Qué puedo hacer, entonces, para dar la vuelta a mi vida?

1.- AGRADECER: haz una lista de cosas de las que puedes estar agradecido. Al hacerlo ocupas un espacio mental que antes dedicabas a lo que no tenías y podrías concentrarte en tus quejas y lamentos. Ahora has cambiado de dirección hacia pensamientos que te hacen sentirte bien. **LA GRATITUD ES SIN DUDA LA MANERA DE ATRAER MAS A TU VIDA. Se trata de valorar lo que uno tiene.**

Cualquier cosa que pensemos y agradecemos la atraemos. Este es el sentimiento predominante a tener. **Al levantarte por la mañana, “da las gracias” y luego mientras vas haciendo tus primeras rutinas repara en diferentes cosas para estar agradecido y sácalo hacia fuera sintiendo gratitud porque cuanto antes empiezas a sentirte diferente por lo que ya tienes empiezas a atraer mas cosas buenas y oportunidades para agradecer.**

Podrías decir “mira no tengo el coche o la casa que quiero”. Pero ¡cuidado!, da marcha atrás. Eso es lo que no quieres. Enfócate en cosas que ya tienes y agradécelo. Mantén por un tiempo una piedra u objeto de referencia que tu decidas que al verlo frecuentemente te recuerde practicar el agradecimiento.

2.- VISUALIZACION: cuando visualizas, materializas. El cuerpo reacciona a lo que hace la mente. La imagen permanece sobre el resultado final. No tan solo la imagen, es la sensación y el sentimiento necesarios para crear el poder de atracción. Aquí es donde “El Secreto” en realidad entra en acción.

Siente la felicidad de que lo tienes ahora. No te quedes a medias, sino ¿Cuánto quieres cambiar de verdad? Investiga dentro de ti para eliminar toda duda.

Ese sentimiento, esa visión interior es un portal abierto a través del cual el Universo se expresa.

Nuestro trabajo no es saber como ocurrirá. Eso es dominio del Universo. Así es como los milagros ocurren. **No consideres esto como una tarea. Aquí es importante sentirse muy bien por todo el proceso para poder permanecer en él todo el tiempo y no de vez en cuando porque si cesa la actitud correcta decae pensando “Esto no funciona” entonces la Ley de Atracción que es eterna, actúa diciendo: “Tu deseo (pensamiento + sentimiento) es una orden para Mi”.**

La imaginación lo es todo. Cree en ello y que te lo mereces y que es posible. Si tienes unos días muy ocupados en responsabilidades, al menos dedica cada día varios minutos a visualizar y a agradecer lo que ya tienes y entra en tu vida diaria con la confianza de que el Universo esta enviando respuesta en todo momento.

Cualquier cosa que la mente puede concebir puede lograrla. Cuando tienes un pensamiento inspirador tienes que confiar y actuar desde su base

¿Cómo puedo atraer esto? ¿Cuánto quiero de ello? Inténtalo. Tu trabajo es declarar y creer en ello para generar el sentimiento necesario para que la Ley actúe.

Importante: Cuidado con del deseo que lanzas y tu visión del ahora.

En tu percepción del ahora a veces será necesaria hacerse como una mentira temporal. Por ejemplo si te sientes envejecer, afirma “yo soy eternamente joven y con una perfecta salud”.

La vida es y debe ser abundante a todos los niveles. Bienestar y abundancia material, sentimental y plenitud espiritual debe ir de la mano. Primero mantén una visión clara de la felicidad y paz interior y de ahí todo viene. **Así que cuídate de que el pensamiento que esta creando con relación al exterior en este momento no se contradiga con tus deseos.**

Asegúrate primero de que disfrutas de tu propia compañía. ¿Te tratas a ti mismo de la misma forma en que quieres que te traten?. **Lléname a ti mismo/a de plenitud para luego derramarte al mundo. Ámate a ti mismo/a.**

Concéntrate en lo positivo de aquellos que te rodean y no en sus cualidades negativas. Mantén tu propia frecuencia aunque ellos no cambien. Si activas tu potencial de sentirte bien no perdurará lo que sea diferente a tu frecuencia. SOLO TU CREAS TU REALIDAD

En el campo de la enfermedad no niegues la medicina tradicional pero observa y utiliza la capacidad de la mente.

En el Universo solamente hay una corriente continua de bondad y plenitud y tu permites o no que pase por tu vida. Las emociones te indican como permiten o no esta conexión.

Todas las situaciones incomodas las ha creado algún tipo de estrés. **A través del pensamiento apropiado la enfermedad puede revertirse. Tienes una programación interna que se llama autocuración.** El sistema inmunológico está para eso. La enfermedad no puede entrar en un sistema emocional sano. Una persona feliz llevara una bioquímica feliz.

Cuanto más nos implicamos con lo que se quiere mas fuerza le damos. No grites No. La ley de Atracción lo atrae. La razón de que lo que niegas persiste es que te estás negando a algo. No negar la guerra sino promover la paz. **Concéntrate en lo que quieres y no en lo que no quieres.**

Has dominado tu vida cuando tu voz interior es mas fuerte que lo que escuchas afuera.

No estás aquí para cambiar el mundo sino para elegir el mundo que quieres y permitir que otros también creen su mundo.

Siempre habrá abundancia para todos. Todos pueden utilizar el Secreto. El mundo sufre de una gran pesadilla, la de la no abundancia que trae miedo, miseria, etc. Esto no llega a una mente que se da cuenta de su realidad abundante e infinita. Deja que la variedad de posibilidades te emocione mientras eliges. No hables ni escribas a cerca de las cosas que no quieres.

Todo es energía. Tu no eres un cuerpo finito. Todo está conectado. Tienes el poder de crear ya que has sido hecho/a a imagen del creador.

Siempre puedes empezar a pensar desde donde estás ahora. Si me dices "Yo no puedo hacer esto", eso también es una creación. No se puede dejar de crear. No hay límites. No hay nadie en un Cielo donde esté escrito en algún lugar que diga cual es tu misión. Si lo buscas no lo encontrarás. Tu la creas. No pienses que alguien vaya a decidir por ti. Aplica Alegría, Amor y Libertad. Piensa y exprésalo. La felicidad interna es la base del éxito. Mírate a ti mismo/a con el bien que deseas. Eres un/a creador/a espléndido/a. Ve adelante. Coge algunos datos y decide.